



Périodique de l'Entente
Spiridon Monceau

BELGIQUE – BELGIE

P.P.

6000 CHARLEROI

Ville Basse

6/1477

Agrément P912272

Le journal du club

Périodique mensuel
Janvier-février 2013

Périodique de l'Entente
Spiridon Monceau

Editeur responsable :
Françoise Gilles
Rue du Mayeuri, 36
6032 Mont-sur-marchienne

Tél : 0477/538024

Messagerie :
gillesfrancoise@yahoo.fr

Internet :
<http://www.esmclub.org>

Bureau de dépôt:
Charleroi Ville basse

A l'attention de :

Le mot du Président

Les jours s'allongent et c'est le moment de sortir de notre léthargie (pour ceux qui y sont entrés).

Philippe nous a concocté un challenge original et éclectique auquel je vous convie à participer.

Il est un autre éveil que je voudrais stimuler : celui des candidatures à notre conseil d'administration. L'ESM est un club de sportifs, qui tourne grâce à eux pour eux. Ne vous sous-estimez pas et faites preuve de solidarité en présentant votre candidature aux prochaines élections. J'avais moi-même laissé entendre que je souhaitais passer la main. Devant le bouillonnement d'idées positives que j'ai constaté ces dernières semaines, je sens que l'énergie est disponible dans le club pour assurer son essor, mais que parfois il est dur de franchir le pas d'une candidature. J'ai donc décidé de poser à nouveau la mienne, pour participer activement à cette réflexion de fond sur notre avenir. Je suis sûr que d'autres répondront présents. En tout état de cause, je remettrai mon mandat à disposition du club fin 2013. Alors, plus d'hésitation, sautez au-dessus de votre ombre et présentez-vous!

**Découvrez vite
dans ce numéro :**

Rapport réunion AG	3 à 5
Elections Nouveau CA	6
La Potinière	7 à 10
Rétro	11- 12
Articles des membres	13 à 20
ESM marathoning	21- 22
Jeu concours 2013	23- 24
La Portelette	25- 26
Challenge ESM	27 à 29

Numéros de téléphone de contact:



Président	Daniel Hendrix	0475/85.99.88
Secrétaire	Philippe Dewolf	0496/35.46.62
Trésorier	Olivier Rousseau	0479/430367

Courrier pour la rédaction :

De préférence par e-mail : gillesfrancoise@yahoo.fr
Pour tout envoi d'article, de préférence en format word.
Si photos à insérer, formats jpg ou bmp en pièces annexes

Enfin, par la poste : Gilles Françoise
rue du Mayeuri,36
6032 Mont-sur-Marchienne



Compte ESM : IBAN BE 17 001-460 13 34-21

Cotisation:

Elle est de 22 € pour le premier de la famille,
15 € pour les suivants (sous le même toit).
Elle est à verser sur le compte indiqué ci-dessus



Faites confiance à nos sponsors :

- La Vigneraie 5 Avenue Jules Henin 6000 Charleroi 071/313227
- Boucherie Foulon 2, Place de Beignée Ham sur Heure 071/213034
- Daf Toit 7 Place Wilson 6200 Châtelineau 071/505621
- Espace Running 79 Grand Rue 7000 Mons 065/724196
- Philippe Paulus -courtier en assurances: 73 rue Hector Denis 6032 Mont-s/- Marchienne 071/360530

Procès-verbal de la réunion du vendredi 11 janvier 2013 à 19h30'

Présents : Sébastien BOURGEOIS , Joël BRUNEBARBE , Bénédicte DELITTE, Philippe DEWOLF, Daniel HENDRIX, Jean-Marie LHERMITTE , Denis PEPINSTER , Olivier ROUSSEAU.

Pierre JADOT arrivé pour la deuxième partie de la réunion.

Absent excusé : Hubert BOSSART

Ordre du jour :

Approbation du PV du CA du 14 décembre 2012 :OK moyennant deux remarques modifiées (présence rectifiée et nom du chrono pour la Portelette)

Tenue du club house : Echos très positifs et belles initiatives de Cynthia et Damien (ordre, méthode et efficacité). Le club house sera encore ouvert 3 jours : mercredi, vendredi et dimanche.

Une augmentation des bières est annoncée ; l'augmentation sera répercutée sur les prix de vente, avec le même pourcentage de marche bénéficiaire.

Il sera demandé aux membres « par sympathie » de ne plus apporter des matières ou boissons alimentaires vendues au club house. Avis aux valves et à travers le périodique.

Visite de l'Echevine des bâtiments le lundi 28 janvier 2013 à 14 h. Seront présents Daniel H, Jean-Marie L. et Denis Pepinster (Philippe D. en réserve)

Listing des points à aborder : après présentation générale du club (= le plus grand de la région)

- toiture, douches, chauffage (réenclenchement) ;

- garantie sur l'utilisation future des installations à courts et moyens termes : quid des travaux annoncés par certains, de la fermeture possible par d'autres?

- parking : impraticabilité et insécurité (= même si ce n'est pas son domaine)

- la piste finlandaise (2^{ème} pont – nécessité d'un plancher et d'un garde-fou) / photos

- accès à une piste et encadrement des jeunes ?

- La Portelette + activités et stages

- organisation (aide) des courses du Challenge de la Ville de Charleroi

Attention à ne pas diluer les points les plus importants en voulant dire trop de choses.

Conférence –débat du vendredi 28 janvier 2013 à 19h30' :

Les invitations et annonces ont été lancées auprès des journaux belges régionaux et locaux, des toutes boîtes, les radios, les clubs amis, la ligue FBFAT et LBFA, ...

La seconde salle ne sera pas employée ; le contrat a été envoyé ;

Les clés sont à retirer entre 8 et 16 h : il faut amener tout ce qu'il faut pour la diffusion (écran, ordinateur, projecteur et micro : Daniel H. et Sébastien B ;

Drink après : 24 bouteilles de vin (5 € maxi) et 6 litres de jus d'orange achetés par Sébastien B. + eau au club house. Philippe D. s'occupe de préparer les verres.

Préparation et service bar : Bénédicte D. et Philippe D.

Resto possible après pour les 3 invités et Paul Tim : Daniel H. et Joël B. accompagneront. Pas d'ouverture du club house ESM.

Remise en ordre : Bénédicte D et Philippe D, ce dernier prenant en charge la fermeture. + Aide souhaitée pour cette remise en ordre.

Compte-rendu : photographique- Jean-Marie L.

Assemblée générale : Vu la demande non encore précise de changements de statuts par Bernard Paulus et Philippe Remy, vu la note « troisième souffle pour le club » émanant de Paul Timmermans, vu l'invitation de Bernard Paulus à réfléchir ce prochain mardi 15 janvier à 19h30' (Club house) sur la forme à donner au futur du club, le CA décide :

De laisser à ses membres le choix de participer ou non à cette réunion, d'y participer comme membre du club et de laisser l'initiative du déroulement de la rencontre à Bernard ou/et Paul. Chacun est libre aussi d'y inviter qui il veut.

D'attendre les propositions émanant de la réflexion pour trouver le meilleur schéma d'évolution positive pour le club.

A cette fin et selon l'évolution, une éventuelle proposition de changement des statuts allant vers le renouvellement par moitié du CA chaque année serait peut-être utile. Vu le peu de candidatures annoncées, un consensus se dégage pour ne pas laisser un CA minimaliste et donc pour réengager la plupart vers une réélection souhaitée moyennant un délai temps.

Le prochain CA se réunira le mercredi 30 janvier 2013 afin d'être dans les temps impartis pour la convocation de ou des assemblée(s) générale(s).

Communication :

- challenge –club / les propositions de Philippe R sont considérées positivement : il est souhaité (négociation avec Daniel H) d'y ajouter

en février (3), les Hivernales à Bruxelles sur 10 kms (début de saison),

un trail (courte distance) avec bonus

un marathon (en formule bonus ou non, Le Mont Blanc étant considéré comme un de ceux-ci)

nb : Eindhoven, vu les remarques énoncées par certains, ne sera probablement pas un déplacement club.

Périodique : fin janvier, début février en adéquation avec les convocations pour les assemblées.

Nb : Josette est considérée comme membre d'honneur et continue à recevoir le périodique.

Site internet : après Lobbes, des contacts seront plus élaborés avec Hervé Constant et Alain Damay.

Comptes annuels : Présentation des comptes par Olivier R. sur base des documents reçus la semaine avant la réunion.

Le bilan est très positif malgré l'achat des équipements (redoutés par certains) dont la moitié financière a été récupérée et malgré le poste entretien lié aux vestiaires rénovés . Le bar a un peu moins fonctionné, ce qui est logique vu les circonstances liées au décès de Charles et la crise qui diminue les grosses tournées. Le poste cotisations est logiquement en hausse vu les 4€ supplémentaires demandés. Reste le poste sponsors (périodique) toujours en rade mais des documents vont leur être transmis par Olivier R. pour régulariser le sponsoring 2012.

Les comptes 2012 sont approuvés à l'unanimité. Ils seront bientôt proposés à Patrick Vandenhoute, vérificateur aux comptes.

Nb : Philippe D. souhaite que soit mis au budget 2013 une centaine d'euros pour couvrir les prix du concours « périodique 2013 ».

Cellule technique :

Un document « politique d'entraînement » avec les prérogatives de chacun sera transmis prochainement et soumis à la signature de chacun.

Nb : concernant les plus jeunes , Joël B. vérifie le bon déroulement des opérations en consultant aussi le Docteur Collart.

Christian Lauwaert s'occupe des débutants adultes à Monceau , mais les amène sur Leernes lorsque , comme en avril prochain, se déroule un cycle « Courir pour la forme ».

Le stage de janvier tombe à l'eau.

Pour la mer, la demande est déviée sur Fleurus.

Pour l'été (27/7 au 3/8 à Chamonix), prospection en cours et inscriptions déjà possibles via les valves. Prix précis en attente. 40 réservations sont possibles avant le 15 février.

Déplacements :

Un jour à Wibrin le 6 avril à 16 h (15 kms)

Marathon ? Eindhoven n'est plus souhaité. En attente.

Portelette : En cours / synthèse après la réunion de la cellule ce 11/01

Joël Drygalski va tenter de négocier une diminution du prix de la location école ;

Une animation sera prévue au départ.

Le poste responsable signaleurs est repris par Alain Francis.

Coupes et médailles en chocolat... : achats en proportion des années précédentes.

Les listes « volontariat » sont lancées : il faut un gros tapage pour que tous les postes soient complétés vu qu'il s'agit d'une année particulière (changement de site chapiteau, parkings)

Pas de souvenir ou de cadeau préinscription cette année pour tenter un gros coup en 2014. Appel via périodiques, valves et informations mails.

Cellule équipements : Commande de 25 cyclistes h, 20 vestes, 10 pantalons et 5 singlets pour plus ou moins 2500€ (- 1000€ = ristourne). Délai de livraison : 8 semaines

Nouvelle promotion des produits avant la Portelette , début février.

Divers : Veiller à ce que tous les parents des enfants soient avertis lorsque la garderie n'est pas ouverte.



Marie, Gilles et moi-même vous remercions des gestes de témoignage et de soutien que vous avez manifestés suite au décès de Corinne, c'est dans ces moments difficiles que l'on prend conscience de la valeur d'un "Club".

Didier H.

**Elections du nouveau Conseil d'Administration – Mars 2013 –
Appel aux candidatures.**

Rappel des articles

Art.20.

L'E.S.M. est gérée par un Conseil d'Administration composé de minimum 7 et maximum 11 administrateurs. Ceux-ci sont nommés par l'Assemblée Générale pour un terme de deux ans, et en tout temps révocables par elle.

La nomination intervient à la suite d'élections organisées lors de cette même Assemblée Générale.

Seuls les membres effectifs majeurs peuvent se porter candidats à l'élection. Les candidatures seront introduites auprès du Conseil d'Administration au plus tard 1 mois avant la date de l'Assemblée. La liste des candidats sera jointe à la convocation à l'Assemblée Générale.

Art. 22.

Sauf cas décrit à l'Art. 21., le comité désigne parmi ses membres un président, un vice-président, un trésorier et un secrétaire, à la majorité absolue sur base de candidatures internes. Ils sont désignés sous le nom du bureau.

Si vous désirez poser votre candidature pour faire partie du prochain C.A, veuillez remplir le formulaire joint et le remettre à DANIEL HENDRIX (Président) ou à PHILIPPE DE-WOLF (Secrétaire) **pour le mercredi 20 février 2013 au plus tard.**

Nom:

Prénom:

**Je me porte candidat comme Administrateur pour le C.A. de l'Entente
Spiridon Monceau**

Date, Signature:

Cette Assemblée Générale aura lieu le mercredi 20 mars 2013 et fera l'objet d'une convocation par voie postale. Si vous avez changé d'adresse, n'hésitez pas à nous la faire savoir.

Les statuts peuvent être consultés sur demande au Secrétaire (dewolfphilippe@yahoo.fr) et seront affichés aux valves à partir du 1^{er} février 2013

La Potinière - février 2013

Comme la plupart ne l'ignorent plus, cette année a commencé d'une manière très douloureuse pour quelques-uns d'entre-nous. Nous pensons bien fort à Didier Henin qui a perdu Corinne son épouse, à Joël Brunearbe dont la Maman est décédée, à France et Georges Adant dont la tante et belle-sœur (sœur de Colette) a quitté ses proches également. A tous ces amis, nos pensées les accompagnent face au deuil qui les frappe et au vide auquel il faut malheureusement faire face. Courage à tous...

Au niveau des résultats, la saison des courses sur route, bien que non totalement interrompue, tourne au ralenti, compensée par le cross, l'orientation ou le VTT pour d'autres. Même s'ils représentaient des clubs officiels ligue, notons quand même comme brillantes performances au Championnat LBFA de cross à Hannut le dimanche 27 janvier, la victoire de Bernard Magis en Vétérans 60 ans, la 3^{ème} place en V65 de Alain Janssens (après une victoire provinciale namuroise) ainsi que les victoires et 2^{ème} place des fils d'Olivier Rousseau et Anne Vanmaeckelberghe, à savoir Nicolas et Xavier dans leur catégorie respective.

Autre performance de choix, c'est la victoire en vétérans 3 d'Alain Giovannangelo à Nivelles (jogging Sainte-Gertrude). Voilà une excellente manière de se faire accueillir en cité acote, lui qui y résidera bientôt. On y a vu aussi une excellente 22^{ème} place de Louis Thibaut et le bon retour d'Alain Wéry, après une interruption en fin d'année dernière. (résultats, en fin de périodique).

Enfin, outre la 4^{ème} place de Nathalie Deletrain à Frameries, entre vie professionnelle, vie de famille, participation au CA, son loisir comme musicien dans le groupe Silence Boris, Sébastien Bourgeois parvient encore à signer de remarquables places dans certains cross.

J'ai voulu faire un relevé complet des résultats de Gerpinnes où vous étiez, comme chaque année et malgré la pluie, représentés en force (une septantaine). Mais le travail est difficile, compliqué en copier-coller et après un long temps de travail inutile, j'abandonne la tâche. Résultats sur <http://www.chronorace.be/web2/classements>

Merci à tous ceux qui ont aussi logiquement porté ou qui portent le(s) maillot(s) du club...même si je reconnais que les circonstances atmosphériques - et ce fut le cas pour la course chère à Robert Thonon - imposent parfois des dilemmes. Notre facteur Yves D. commente dans ces pages la course de nos jeunes, mais force est de constater que lui aussi y a réalisé une performance remarquable. Je ne peux tout signaler sans risquer certains mécontentements, mais on ne peut oublier la deuxième place au général de Benjamin Barbier, la victoire en Aînées 4 pour Marie-Paule Bercy, les premiers accessits en Aînée 2 pour Sabine Froment et en Vét 3 pour Alain Giovannangelo.

Au niveau des performances collectives , notons aussi les prestations de nos couleurs aux relais tarés. 2^{ème} place au général pour Sergio Covolan, Alain Francis et Bernard Paulus, 7^{ème} pour le trio « Cela va c...dans le vent » Eric Decamps, Yohan Tomasseti et Jean-Pierre Houyoux. Enfin, belle 5^{ème} place en Mixte pour Magali Dujacquier, Antoinette De Woot et leur chevalier servant Kevin Wieczor, celui-ci préparant actuellement, sauf erreur de ma part, le marathon de Bratislava.

Parlons un peu « trail » maintenant avec la bonne nouvelle des qualifications et/ou des inscrits pour l'ultra Trail du Mont Blanc. En seront : Magali Dujacquier, Patrick Carpentier, Olivier Dumont, Alain Giovannangelo, Bernard Paulus, Marco Piacentini, Joseph Piccini. Pierre Jadot, manquant de temps pour s'y préparer, a décidé de ne pas y participer. Pour la CCC, Thomas Dupuis et Philippe Macaigne se lanceront dans cette autre très belle expédition.

Le samedi 26 janvier, à l'initiative de Christian Mailier et de Mauro, Mauro qui ??? Mauro Antenucci!!!!!!!!!!!!, les habitués des entraînements à Mont-sur-Marchienne se sont regroupés au resto « l'Entrecôte » à Lodelinsart pour faire un mauvais sort à des morceaux de viande gigantesques et en outre assez savoureux. L'ambiance fut excellente et ce fut aussi très agréable de converser plus longtemps avec des copines et copains autour d'une bonne assiette. Merci à vous pour cet excellent moment.

Claude Van Collie me demande d'annoncer les événements suivants au profit d'œuvres philanthropiques : marche ADEPS le 03 mars 2013 à L'Orangerie à Gosselies au profit de 2 associations de notre région : « Le bonheur dans le pré » www.lebonheurdanslepre.be et "Les camps Valentine De Vos" www.campvalentine.be. Des douches seront à disposition de ceux qui viennent pour un entrainement du dimanche matin !! Qu'on se le dise...

Dans le numéro Zatopek (février-mars-avril 2013), j'ai trouvé deux articles intéressants. Le premier, signé du rédacteur en chef Gilles Goetghebuer - qui nous fit gracieusement l'honneur de sa présence en tant qu'orateur lors de la conférence sur l'effort du 18 janvier dernier-, tente de répondre à la question : « La course à pied fait-elle maigrir ? » Le second , lui, essaie de composer d'excellentes séances d'entraînement par intervalles quand on ne connaît pas grand-chose de la physiologie de l'effort... Je ne crains pas de dire également que ce magazine prend de plus en plus de la maturité dans ce qu'il nous présente chaque trimestre. J'aime aussi la rubrique « Ajoutez à mon panier »..., les articles ne sont pas toujours donnés au niveau du prix, mais ils permettent de découvrir les dernières nouveautés et parfois de faire rêver....

Avant de conclure, on doit à Magali d'avoir trouvé sur le net , ce beau texte lié à la course à pied. Je vous le fais partager bien volontiers.

"Je cours, j'écris, je cours pour écrire, je cours le jour, je cours la nuit, je cours pour voir, je cours pour regarder, je cours pour oublier, je cours les yeux sur toi, je cours les yeux fermés, je cours je pense, je cours je traite, je cours je complote, je cours j'organise, je cours je compose, je cours je dessine, je cours je t'écris, je cours je te parle, j'ai mon itinéraire...re, course famil...ière, je cours après toi, course trop familière, je cours je te touche, je cours plus vite, je te caresserais, je cours encore plus vite, je t'attraperais presque, je cours pressé, toujours pressé, je ne sais pas temporiser, je foule tes pieds, je foule ta foulée, j'enjambe ta jambe, je t'embrasserais, si je savais m'arrêter, je cours de plus en plus vite, je cours j'aime, je cours toi, je cours sur toi, je cours partout toi, je courrais partout avec toi, j'allumerais, j'augmenterais, je planterais, je maçonnerais, j'inventerais, j'haranguerais, j'arracherais même la terre à son orbite, pour courir avec toi, mais je cours devant toi, je cours plus vite que toi, je cours trop vite pour toi, je ne sais pas ralentir, je ne sais pas attendre, je ne sais pas faire autrement, je cours, je cours j'ai peur de perdre, je cours à perdre haleine, je cours à tout perdre, je cours pour gagner, je cours je te perds, je cours sans chemin, je cours je ne sais où, je cours je ne sais plus, je cours je ne sais rien, je cours dans la nuit, je cours rallumez moi tout ça, je cours sortez moi d'ici, je cours me voilà, je cours mais étais-je vraiment parti, je cours j'ai rien vu, je cours dans les starting blocks, je cours c'est le départ, je cours ça commence, je cours ça recommence, je cours pressé, je cours je ne lâche rien, je cours les yeux partout, je cours je t'ai vue, je cours je te connais, je cours je t'aurai !

Jean-Edwin Rhéa

(Jean-Edwin est Stockbroker. Il vit à Paris et participera le 7 avril à son premier marathon sur le bitume de la capitale.)"

Enfin, je terminerai avec cette petite énigme découverte par hasard sur le net : sur la



photo ci-dessous, on reconnaît trois maillots ESM : il y a Oscar Dumont, toujours blessé, et dont nous regrettons bien la présence comme guide de cadence du mercredi ; partiellement caché, Jean-Pol Foulon, notre boucher aux préparations succulentes. Maar... , qui est le troisième en arrière-plan et au crâne dégarni. Un verre au bar ...pour qui donne la réponse avec certitude.



Relais tarés



Un p'tit coup d'œil dans le rétro



Merci Evariste ...

Grâce à notre super papy Evariste Van Leuven (84 ans au printemps prochain) et ses archives, il nous est possible de jeter plus d'un coup d'œil sur l'athlétisme carolo des années 1950 et suivantes. C'est ainsi que l'on constate à travers un article de 1964 que l'athlétisme est déjà le parent pauvre des sports qualifiés d'amateur. La même année, quelles furent les performances pistes hennuyères sur l'ensemble de la saison: en 5000 m, le meilleur temps est réalisé par Delforge du GS en 15'00 04 tandis que Donfut réalise en 32'08 04 le meilleur temps juniors/séniors sur 10000.

Intéressant aussi de constater que la même année, au Challenge belge « Pétrole Hahn » pour athlètes masculins séniors, juniors, scolaires, cadets, les clubs carolos terminent au classement final général dans cet ordre respectif : 27^{ème} pour le Charleroi SC ex-aequo avec Dampicourt, Courcelles 35^{ème} et Gosselies 38^{ème}. C'est en juniors que le SC remporte la meilleure place avec une 13^{ème} place tandis qu'en scolaires, c'est Gosselies Sports qui offre les meilleures perspectives et Courcelles en cadets.

Chez les dames, le débat fait rage sur leur accession à certaines disciplines dont surtout les courses de fond ...le marathon, on n'en parle même pas. Interrogé dans un article au titre évocateur « Pour ou contre les athlètes féminins ? », un professeur d'éducation physique -féminine- n'hésite pas à dire ceci : « *L'athlétisme féminin est une excellente chose à condition d'être bien pensée, bien conçue et bien appliquée : ce qui n'est pas le cas dans notre pays. Chez nous, la sportive a tendance à se masculiniser.* »

Il faudrait restructurer le tout en donnant à l'athlète une formation physique suffisante, sans lui ôter sa féminité. Il n'est pas nécessaire de mettre la capacité de sa cage thoracique en compétition avec celle de l'homme. »

Avait-elle raison et fut-elle écoutée ? ...Heureusement, les choses ont bien changé. Vous n'êtes en rien masculines, mes chères dames.

Enfin, je vous livre un article qui indirectement traite du dopage, et de l'effet « placebo », sujet toujours à la mode au Café du Commerce.

Merci Evariste , on en veut d'autres.

EN FLECHE par Jacques Lecog

Un morceau de sucre

SALOMON n'a pas le monopole des jugements circonstanciés. La Ligue Belge d'Athlétisme a pris une excellente décision dans l'affaire dite des dopings à Ninove. Elle a absous l'entraîneur qui avait fait prendre à des cadets des « charges » qui, à l'examen se révélèrent parfaitement inoffensives. Mais elle a condamné, sur le plan moral, l'effet psychologique que l'entraîneur voulait produire sur ses élèves adolescents.

Donner à un gamin, ne serait-ce qu'un morceau de chocolat en lui disant :

— Prands cela... et tu « marcheras »... c'est faire croire à un gosse que l'on peut accentuer la valeur d'un athlète par des moyens exceptionnels. C'est le persuader que, peut-être... sait-on jamais. Il prendra du chocolat aujourd'hui, un stimulant, demain, et après-demain Dieu sait quoi Il péchera par pensée, par intention — et ne sera jamais plus tout à fait innocent.

Emile Masson nous a cent fois raconté que quand il gagna Bordeaux-Paris, son directeur sportif, Ludovic Feuillet, présentant sa défaillance, lui tendit un sucre et lui dit :

— Tiens... Suce cela. Surtout, ne mords pas... Ta va voir !

Dix minutes plus tard, la défaillance était passée. Masson pédalait dans un rêve. Au Parc des Princes, Ludovic Feuillet lui dit, un peu goguenard :

— Sais-tu ce que tu as « pris » ?

— Non. Mais c'était efficace. Terrible.

— Eh bien, c'était un sucre, trempé dans un peu d'eau.

Ce jour-là, Emile Masson comprit que le doping était illusoire, que tout était psychique. Ludovic Feuillet n'eut d'ailleurs pas permis qu'on dovic Feuillet n'eût d'ailleurs pas permis qu'on Paris. Depuis, hélas...

Un adulte rit de cela par après. Il raisonne. Il réfléchit... Mais un gosse ? Surtout à l'époque actuelle où le mot « doping » chez certains remplace des vocables normaux : forme, force et volonté par exemple.

Recherche collaborateur (collaboratrice) pour collationner les résultats ESmiens dans les courses avant diffusion dans le périodique ou sur le net. Merci .

S'adresser au secrétariat.

Noël avant l'heure

C'est un bien beau cadeau que je reçus lors de cette corrida de Gerpennes 2012. Cette course aux senteurs de cougnou et de vin chaud était une belle occasion à l'aube de l'hiver, de terminer l'année sportive en beauté. Cette épreuve a aussi la particularité de m'avoir toujours permis de courir avec copains et amis et d'en découdre bien souvent jusque dans les derniers hectomètres. Cette année ne dérogea pas à la tradition et m'apporta son lot d'adrénaline. J'hésitais pourtant à m'y inscrire...et le moins que je puisse écrire est que je me régalaï tant sur le plan sportif que sur le plan émotionnel. Je tenais à vous en faire part, car au sein de notre club que l'on dit vieillissant, deux jeunes y crevèrent l'écran. Il était important pour moi de vous parler de ce bonheur partagé. Joël D m'avait convaincu (malgré ma réticence) du bien fondé de courir avec Tom qui sortait d'une saison remarquable en course d'orientation. Quand on sait l'amitié qui me lie à toute leur famille...c'était une occasion (probablement) unique de vivre cela avec Tom, de lui apporter mon expérience avec un appétit et des forces décuplées par ce nouveau défi. Avant cela, le dernier test du mercredi avec un 3000 au seuil (concocté par Paul) nous permit de jauger notre degré de forme. Dans cet exercice Mathieu se prêta au jeu ,suivi par Joël B, très intéressé lui aussi par le deal. Test conclu et concluant, c'est donc en quatuor et confiants que nous abordâmes ce grand jour, avec l'espoir commun de mettre en pratique notre travail d'équipe et de puiser l'énergie au plus profond de nous, afin de prendre un maximum de plaisir.

L'impatience, l'excitation et la faim de s'élancer se lisaient sur les visages...c'était de bon augure. Les conditions humides, fraîches et venteuses n'étaient certes pas idéales, mais assez conformes pour la saison. Après avoir salué tous les copains(ines), le «starter» libéra à grand fracas les 1200 participants...la belle aventure put commencer et très vite un groupe se constitua. Il ne fallait surtout pas snober les 3 premiers kms afin de résister à la tentation d'un départ trop rapide pour ne pas hypothéquer la suite de l'épreuve. La fougue était bien présente chez nos deux jeunes très affûtés. Mathieu s'abritait au mieux et Tom trouvait le tempo un peu trop lent au 2ème km mais leur faculté d'écoute ne tarda pas à porter ses fruits...pendant ce temps Joël B se positionnait en éclaireur dans un groupe étoffé qui comptait quelques copains. Pendant ce temps, Paul très attentif « rayonnait »sur son vélo, passant ses troupes en revue, Sa présence nous motivait encore plus. A cet instant nous nous sentions pousser des ailes. La jonction étant faite avec le «groupe Joël» et le 3ème km atteint, nous fûmes sur orbite et nous traversâmes Hymiée sous les encouragements nourris de nos supporters. Ce qui ajouta son lot de piment et permit à Tom dans la descente de montrer un aperçu de sa foulée et de sentir ainsi les premières fourmis lui envahir les mollets, dans le même temps Mathieu restait en embuscade. Pendant que Sabine et Sergio Cov fatigués et quelques peu émoussés par une année remarquable lâchaient prise.

Le groupe s'étiola et Joël prit les choses en main en menant longuement ce petit monde. Sortis du chemin de terre, nous abordâmes le second passage au village où nous reçûmes une nouvelle salve d'encouragements qui nous apporta du carburant supplémentaire pour aborder la campagne et le bois nous menant au prochain village. Mais de solitude nous ne souffrions. Car en plus de courir en «famille», Paul allait, venait et nous distillait de précieux conseils et ses encouragements.

La descente dans la forêt où je pris un relais appuyé fut un moment étonnant et très grisant au cours duquel notre groupe dépassa le groupe qui le précédait (un peu à l'image d'un autocar sur l'autoroute qui en dépasse un autre) sous le regard d'un Tom amusé et à l'appétit grandissant, lui qui ne quitta plus les avant-postes et Mathieu toujours bien placé, surpris lui aussi.

Je fus à cet instant confronté à un dilemme: entre emmener Tom sur une rampe de lancement tout en m'assurant que Mathieu pouvait suivre le train.

Pendant ce temps les kms s'égrainèrent et le passage, à travers Fromiée, sous les encouragements, annonçait une fin de course très rapide où Joël et Tom ne semblaient pas rassasiés. Les relais se succédèrent dans cette interminable ligne droite. La descente sur Gerpinnes vit Tom transformé en fourmilière, pour ensuite avaler comme un missile le fameux mur du son (quand même pas!) du 10ième ...sous les allez Tom! Allez Tom qui fusaient de partout. C'était du grand art... le spectacle était bluffant et nous étions devenus coureurs et spectateurs à la fois. Joël dans un dernier coup de rein grignota bien quelques mètres sur son cadet en brûlant au passage la politesse aux deux premières dames. Mais c'est bien Tom, le premier de nous quatre qui franchit sous les acclamations la ligne d'arrivée du collège Saint-Augustin dans un chrono sous les 40 minutes, suivi de Joël à quelques secondes ; j'arrivai ensuite un peu au-dessus de cette barre sélective et Mathieu quant à lui, termina dans cette même minute ponctuant ainsi (tout comme Tom) les 10,6kms de cette corrida dans un temps remarquable. La communion et le bonheur furent totaux, comme en témoignèrent nos accolades et nos congratulations après l'effort. Avec le sentiment d'avoir chacun réussi sa course et d'avoir aussi rempli sa mission.

Après tout cela il n'était pas encore temps de tirer le rideau, la troisième mi-temps nous apporta plusieurs récompenses individuelles et un tirage au sort favorable et je ne vous parle pas de la bonne bière...mais tout ceci était bien anecdotique.

Je vous le disais ce fut Noël avant l'heure...

Quelle joie aussi pour nous... mais surtout pour un entraîneur de voir ses jeunes (16 ans à peine) récolter en compétition le fruit du travail consenti lors des entraînements...

Puissiez-vous inspirer d'autres jeunes afin qu'ils atteignent et procurent un tel bonheur et réalisent ce genre de performances.

Merci Tom et Mathieu! Pour cette expérience inter-générationnelle partagée avec vous dans ce sport d'une merveilleuse longévité... Joël et moi vous nous avez fait vibrer!

Yves

Comprendre les plans d'entraînement. P. Timmermans

(texte écrit à partir de communications publiées sur le site wanarun - juin 2009)

Préalable :

Le muscle sollicité produit une énergie mécanique. Cette énergie provient de la conversion par la cellule musculaire d'une énergie produite à partir des aliments assimilés sous la forme de sucres ou de graisses. Les processus chimiques mis en jeu se font soit en présence d'oxygène (on parle de processus aérobie), soit sans intervention d'O₂ (on parle de processus anaérobie). L'oxygène est apporté au muscle par le sang. Cet oxygène est prélevé par le sang dans les poumons. On commence à entrevoir là l'importance de la respiration (poumons, capacité respiratoire) et du cœur (la pompe à sang à capacité variable de l'organisme) dans l'ensemble du processus.

1. Les notions de base pour les différents types d'entraînement :

On peut distinguer dans tout sport trois types d'entraînement : gestuel, tactique et « physique ».

La **partie gestuelle** est peu abordée par les coureurs et les entraîneurs, sauf quand elle fait l'objet d'exercices spécifiques comme les éducatifs de course ou encore lors de séances au bois destinées entre autres, à améliorer les appuis, la coordination, ... on pourrait ranger les étirements dans cette catégorie, car un muscle souple permet aussi une meilleure économie de course. Un travail de fin d'études en kiné a montré combien des exercices éducatifs (et de renforcement musculaire) permettaient une amélioration sensible de la performance en demi-fond et fond.

La **partie tactique** de l'entraînement est également peu abordée par les revues ou les sites web ou alors pas de manière systématique. Il est vrai que là encore, les conseils d'un coach ou d'un ancien ou sa propre expérience tirée de ses échecs ou mésaventures sont plus avisés.

En fait, les « plans d'entraînement » ont plus pour vocation de s'attaquer à la troisième composante, celle qui a pour objectif de faire progresser la **partie physique** au sens large : augmenter les capacités à courir vite ou à courir longtemps. Cet entraînement peut se concevoir de manière générale ou liée à un objectif précis. Il inclut en général une phase de préparation physique d'abord, puis une préparation spécifique et ensuite la dernière phase sur laquelle portent le plus souvent les plans d'entraînements..

Pourquoi donc faut-il s'entraîner ? Pour que le corps s'adapte au mieux à de nouvelles sollicitations : muscles, poumons, cœur se transforment, et dans le sens d'une amélioration des performances si les séances sont bien pensées et bien adaptées. Ainsi:

-L'entraînement ce n'est pas seulement courir le maximum de kilomètres par semaine ou mois. Si certaines préparations à des courses de longue durée nécessitent de manger du bitume, c'est loin d'être le cas pour la plupart des compétitions. Un échauffement de 20 minutes suivi de 3 kms de fractionné puis un léger décrassage peut apporter bien plus que de courir 30 km..

-L'entraînement ne peut se contenter d'une répétition à l'infini d'un même exercice par trop régulier du style, « je cours une heure tous les dimanches à 11 à l'heure ». Le résultat ne pourrait être alors que la capacité à courir à cette vitesse durant ce temps.

Quelques notions clé pour comprendre :

*Commençons par la **VO2Max** et la **VMA**.*

Exprimée en litre par minute et kg de poids, c'est, pour simplifier, la quantité d'oxygène maximum que le corps est capable de traiter. C'est donc une limite physiologique à l'apport de l'oxygène nécessaire aux muscles lors de l'effort. La VO2Max en tant que telle n'est pas utile pour comprendre les plans d'entraînements mais elle correspond à une vitesse donnée, la vitesse maximale aérobie (VMA) soit la vitesse à laquelle un individu consomme le maximum d'O₂. Il existe quelques tests « normalisés » pour mesurer sa **VMA**, comme le test de 2000 m que l'on peut pratiquer aisément et qui est bien plus adapté que les tests sur vélo pratiqués en laboratoire de l'effort. On peut évidemment courir, pas bien longtemps certes, à une vitesse supérieure à sa VMA, sur un 100m par exemple, mais on n'est pas en aérobie car le facteur oxygène n'est pas sollicité. On peut faire progresser sa VMA et la durée à laquelle on la tient. C'est l'enjeu des plans d'entraînement.

*La **FCM** est la Fréquence Cardiaque Maximale.*

Pour que la fréquence cardiaque soit utilisée comme paramètre d'entraînement, elle doit évidemment se mesurer en permanence avec un cardio. Il a été démontré que la fréquence cardiaque augmentait au cours d'un exercice d'intensité croissante de manière à peu près proportionnelle à l'intensité et à la consommation d'oxygène et que, le corps étant bien fait, elle était maximale à peu près en même temps que le VO2Max (soit à VMA). Qui dit maxi, dit évidemment limite et limite bien entendu individuelle donc personnelle avec un léger caractère de variabilité. La différence entre la FCM et la fréquence cardiaque au repos mesurée le matin dans son lit donne la réserve de fréquence utilisable à l'effort. Sans effort, on est au repos, et à la FCM, on est à l'effort maxi.

*Ensuite, le **Seuil**.*

Théoriquement, l'allure "seuil" induit au sein de l'organisme un équilibre dynamique entre production d'acidité lactique par la filière anaérobie et enlèvement de cette acidité. Cette position stratégique ferait qu'au-delà de cette vitesse d'équilibre, la durée de l'exercice chuterait rapidement du fait d'une accumulation d'acide lactique. On peut accélérer progressivement la vitesse d'endurance jusqu'à une limite où l'on est en équilibre, c'est le seuil. Les vitesses proches du seuil permettent de solliciter la filière aérobie tout en jouant un rôle notable dans le processus d'économie des réserves en sucres du muscle. En moyenne, le seuil peut être maintenu de 30' à 1h. Si l'on accélère encore un peu (pour revenir sur un concurrent par ex), ou si l'on sollicite un peu plus l'organisme (pour garder sa vitesse en côté par ex), on dépasse le seuil et l'organisme ne peut plus recycler l'acidité produite. C'est un peu comme un moteur qui se noie...

Chacun selon sa forme et sa génétique a une vitesse d'équilibre qui s'exprime en pourcentage de la VMA. En moyenne, la vitesse seuil est située à une allure proche de 85% de la VMA. C'est globalement le niveau d'équilibre de la filière aérobie.

Si l'écart par rapport à cette moyenne est important (supérieur à 5%) c'est certainement que votre filière aérobie est déséquilibrée. Deux cas peuvent se présenter :

1) votre seuil est très élevé (90-95% de VMA) : vous êtes certainement un coureur qui fait beaucoup de footings lent à rapide à l'entraînement mais jamais de fractionné. L'alternance de portions rapides d'une durée pouvant aller de 30" à 3' et de parties lentes de durée égale ou inférieure fera progresser toute votre filière aérobie. Vous êtes capable d'utiliser un grand pourcentage mais votre VMA n'est pas élevée. Et tout changement de rythme dans une course vous amène à sortir de l'équilibre et à rentrer dans l'acidité.

2) votre seuil est très bas (75-80% de VMA) : vous êtes certainement un coureur de demi-fond court effectuant beaucoup de travail à la VMA et peu de footings rapides. Intégrer ces footings sur des durées d'effort totales pouvant atteindre 20 à 40' (ex : 5' - 10' - 10' - 5') fera progresser non seulement votre seuil mais aussi votre VMA.

2. Les plans pour les différents types de coureurs.

• **Les plans débutants** s'adressent aussi bien aux vrais débutants qui n'ont jamais couru de leur vie et à ceux qui re-commencent à courir entre deux arrêts. Pas nécessaire de parler VMA mais un contrôle de la FCM permet d'éviter des déboires et des découragements. Les débutants ont toujours tendance à aller trop vite. Préliminaires : vérifier auprès de son médecin référent que la course à pied ne peut faire du tort, et acheter une bonne paire de chaussures.

Avant de courir, marcher ... car les plans d'entraînement débutants comportent en fait plus de marche que de course même si leur structure est tout à fait similaire à celle d'un plan compétition avec une phase d'échauffement, une phase de qualité, une phase de récup. Le but de ces plans est d'amener très progressivement à être capable de courir en continu sur une durée voisine de la trentaine de minutes. A ce seuil, on n'est plus débutant. Minimum deux séances par semaine (une le week-end, une en milieu de semaine), et sur un circuit plat de préférence.

Echauffement en marchant 5 à 10 min; fractionné qui suit aura une durée à peu près équivalente (15 à 20 minutes) et va consister à alterner course et marche. Certains plans préconisent de démarrer à 30s de course / 30s de marche puis d'allonger progressivement de 5 secondes la phase course tout en diminuant d'autant la phase marche. Cette augmentation ne peut se faire que lorsque les durées précédentes vous deviennent « faciles ». D'autres plans peuvent proposer d'augmenter la durée de course continue tout en maintenant une durée de récupération. Par exemple, en gardant toujours 30 s de marche entre les phases de courses, on va augmenter la durée de course jusqu'à 3 minutes – par paliers – voire 5 minutes. Le principe général reste cependant le même. Et plutôt que l'utilisation du chrono, on peut aussi réaliser le travail sur un circuit balisé tous les 30 ou 50 m.

Pour certains spécialistes, le plan « débutant » se poursuit au-delà des 15-20 minutes en continu en augmentant progressivement la durée de course continue jusqu'à 30 minutes. Après la phase de fractionné, quelques étirements suivis d'une marche de récupération d'une dizaine de minutes ou une marche de récupération suivie d'étirements

La réussite d'un plan débutant passe par beaucoup de patience et de régularité.

• **Les plans pour les intermédiaires :**

Ceux-ci sont destinés à la majorité de ceux qui peuplent les clubs de jogging : pris par des contraintes familiales et/ou professionnelles, voire par d'autres sports, ils sont prêts à consacrer trois séances par semaine. Evidemment conseillé de ne pas regrouper ces 3 séances sur les 3 premiers jours de la semaine...

L'une des séances sera une pure séance d'endurance à vitesse constante et donc pendant celle-là on ne fractionnera pas.

Une autre, la plus importante, sera constituée d'un fractionné bien pensé, aux bonnes allures, sur une distance de 2 à 3 kms afin d'augmenter votre VMA.

Pour la troisième, on préconise un fractionné assez simple sur une base de 5 à 12 accélérations avec entre chaque accélération une phase de récup égale à la durée d'effort. La vitesse à atteindre sur ces accélérations doit être supérieure à votre vitesse habituelle d'entraînement. Exemple –type : du 30 sec vite – 30 sec lent. Ce fractionné a pour objectif de vous « dérouiller », d'habituer votre corps à des allures supérieures à celle que vous pratiquez,

• **Les plans pour les plus avancés :**

Vous entraînez au moins trois fois par semaine, vous courez à une vitesse raisonnable, vous savez courir relativement longtemps et vous avez des objectifs de progression dans des compétitions.

Outre les 2 séances d'endurance, on allonge le travail de VMA, vous ajoutez une plus longue sortie en endurance, jusqu'à 1h30 et vous introduisez une séance qualitative en plus. Deux exemples d'exercices assez classiques : des accélérations en côte (une ou deux séries d'accél sur 30 secondes sur une pente à 4-5%), ou des séances de 2 fois 10min en 30 - 30 pour développer la VMA.

Pour une compétition à laquelle on attache plus d'importance (10 kms ou semi ou marathon), on a généralement recours à un plan spécifique qu'il conviendra d'adapter à sa forme et de fonder sur une évaluation d'une expérience précédente.

Y-a-t-il des limites à l'effort sportif en compétition?

Quelles adaptations possibles des coureurs, de l'entraînement, des clubs ?

Conférence- débat qui a eu lieu le vendredi 18 janvier au Château de Monceau

La course à pied a évolué et évolue encore. Comme l'a rappelé notre entraîneur Paul Timmermans, l'intérêt se porte vers des types nouveaux de courses. Au départ, il n'y avait que piste et cross. Puis on s'est intéressé à la course sur route, au marathon, course de montagne et aux 100 kms. Depuis quelques années, l'intérêt s'est tourné vers des courses natures. On a ainsi vu fleurir des trails avec des distances de plus en plus grandes et/ou dans des conditions de plus en plus extrêmes.

L'ESM a donc voulu s'arrêter un moment et réfléchir sur ce nouveau type d'effort. En faisant appel à des intervenants de qualité (Gilles Goetghebuer, Roger Igo et Iwan Vis) nous avons voulu obtenir une réponse à la question que beaucoup d'entre nous se posent :

Y a-t-il des limites à l'ultratrail, pratique de plus en plus en vogue ?

Vous trouverez ci-dessous l'article paru dans la Nouvelle Gazette. Karl Zimmerman y résume très bien le contenu de cette première soirée.

Même s'il n'y a pas eu vraiment de conclusion au terme de celle-ci, nous pouvons quand même retenir quelques éléments importants :

* L'entraînement est primordial dans ce type d'effort. Celui-ci doit être planifié, adapté à l'objectif et à chaque compétiteur. Il faut privilégier les entraînements croisés (ex : Vtt, natation, etc...) qui permettent d'augmenter le volume et la charge de travail tout en respectant l'appareil locomoteur et le mental.

* Les limites sont différentes pour chaque coureur. Il y a les limites mentales, les limites dans la préparation (temps que l'on dispose pour pouvoir s'entraîner), limites du corps (résistance musculaire, usure articulaire, blessures diverses), limites énergétiques (réserve en graisse et en sucre). Il est donc important de bien se connaître et de respecter ses propres limites.

* Les pieds sont soumis à rude épreuves durant ce type d'effort. Il faut donc penser à bien les chouchouter.

* Il y a des éléments qui nous dépassent et sur lesquels nous n'avons aucune prise. Il s'agit notamment des conditions climatiques qui peuvent rendre les terrains dangereux surtout en montagne.

* Dans ce type d'épreuve, les femmes ont autant d'aptitudes que les hommes. La compétition se fait donc à égalité.

* Il n'y a pas de limite d'âge pour faire du trail et de l'ultra .

* L'alimentation et l'hydratation (perte de sels minéraux) sont des éléments importants à prendre en compte dans la préparation, pendant l'effort et après l'effort (ce thème devrait faire l'objet d'une autre conférence)

* L'Orval est vivement recommandée car elle ne contient pas beaucoup de sucre, pas beaucoup d'alcool et qu'elle fait du bien pour le mental ;-).

Cette première conférence sera sans doute suivie par d'autres rencontres car cela nous a permis de prendre un peu de recul et à réfléchir à notre pratique sportive. Nous aurions aimé une présence plus nombreuse des membres de l'ESM (traileurs, ultratraileurs et autres coureurs). Mais voilà, chacun a ses priorités et des emplois du temps souvent fort chargés. Ce sera sans doute pour la prochaine fois...

Notre président a conclu cette soirée par une pensée d'un philosophe grecque

« Connais-toi toi-même ». Mais nous pouvons encore ajouter à celle-ci la phrase si chère à notre entraîneur : « La course à pied est la plus importante des choses secondaires »

Sportivement et amicalement.

Bénédictte



« Les pieds, un enjeu vital »

Un ultratrail ne se prépare pas à la hâte

De nos jours, il existe une réelle demande pour les courses de très longue distance en milieu naturel. Selon le docteur Iwan Vis, elles sont peu traumatisantes, pour autant que le coureur soit bien entraîné. Les blessures encourues sont souvent liées aux chutes.

Vendredi soir, au château de Monceau, l'ESM organisait une conférence-débat sur l'ultratrail. Pour l'occasion, elle avait fait appel à des spécialistes de la question, à savoir Gilles Goetghebuer, rédacteur en chef des magazines Zatopek et Sport et Vie, Roger Igo, entraîneur-conseiller et rédacteur du magazine Zatopek, et Iwan Vis, médecin du sport et coureur de raids.

Cette excellente initiative de l'ESM tombait à point nommé, car, comme l'a justement signalé Paul Timmermans, beaucoup de coureurs s'interrogent sur leurs capacités à disputer un ultratrail.

« Cette envie de parcourir de très longues distances en milieu naturel ne date pas d'hier », remarque Gilles Goetghebuer. « Et si les Indiens Tarahumaras (NDLR, ils vivent dans une région montagneuse, au nord de Mexico) passent à cet égard pour des phénomènes, c'est parce

qu'ils ont des qualités exceptionnelles de coureur de fond. On peut faire le même constat pour l'Australien d'origine grecque Yannis Kouros qui détient une foule de records du monde en ultramarathon. Il existe une réelle demande pour les très longues distances. Dès la création de l'UTMB (NDLR, Ultra Trail du Mont-Blanc, 168 km, 9.600 m de dénivelé positif) en 2003, les cou-

SI ON EST BIEN ENTRAÎNÉ, LA DURÉE ET LA DISTANCE NE SONT PAS DES LIMITES

UNE FEMME A REMPORTE LA COURSE À PIED LA PLUS DURE AU MONDE

reurs ont répondu présents en masse. Ils étaient en effet 2.300 sur la ligne de départ. Les organisateurs ont même dû refuser beaucoup de monde. On assiste maintenant à une véritable surenchère de distances et de dénivelés. Lancé il y a trois ans, le Tor des Géants est trois fois plus long que l'UTMB. Et ne parlons pas des 1.000 Km de France, de la Trans Gaulte (1.190 km en 19 jours) ou de la Barkley, aux Etats-Unis (100

miles). Les coureurs doivent évidemment prendre soin de leurs pieds quand ils s'embarquent dans un ultratrail. « Les pieds, c'est leur outil de travail », souligne Gilles Goetghebuer. « Pour eux, il s'agit tout simplement d'un enjeu vital. Ceci dit, les ampoules sont presque inévitables. L'usure articulaire guette bien sûr les trailers, mais pas plus que d'autres sportifs. »

Gilles Goetghebuer a encore signalé que les femmes ne sont pas nécessairement inférieures aux hommes quand les difficultés sont leur lot. « L'ultramarathon de Badwater, en Californie, décrit par les organisateurs comme la course à pied la plus dure au monde, a été remporté par une femme. »

Iwan Vis estime qu'il n'y a pas de véritables limites à la pratique de l'ultratrail. « La seule limite, elle est imposée par notre cerveau. Si on s'est bien entraîné, la durée et la distance ne sont pas des limites. L'homme a une capacité d'adaptation incroyable aux difficultés qu'il s'impose. »

Le docteur Vis est encore d'avis que le trail est un sport peu traumatisant. « Et cela s'explique en grande partie par le fait que les gens sont loin de leur maximum quand ils courent. » ■

KARL ZIMMERMANN



Gilles Goetghebuer dénonce une surenchère de distances et de dénivelés.

■ MONTAGE SUPPRESS

LES BONS CONSEILS DE ROGER IGO

« Il faut éviter la monotonie »

Roger Igo met en garde contre les excès. « Il y a des limites à ne pas dépasser », prévient-il. « Mais il existe des pistes pour les délimiter. Chacun doit avoir un programme personnalisé. Pas question d'un programme qui soit applicable à tous. Et, dans tous les cas, il s'agit de privilégier le mental. »

L'ancien champion d'Europe de course de montagne est un fervent défenseur de l'entraînement croisé. « Il permet d'augmenter la charge de travail quand cela s'avère nécessaire, tout en

préservant le système locomoteur. Je recommande la course d'orientation et la marche. Parce qu'elle préserve des chocs, la marche est excellente. Idem pour le vélo et la natation. »

Roger Igo insiste aussi sur l'importance de varier les entraînements pour éviter la monotonie et ne pas plafonner. « Il faut aussi tenir compte de la fatigue, des charges professionnelles, familiales et autres. Et si vous visez la performance, un seul ultratrail suffit, en fin d'année. » ■

K. Z.

UTMB

Un préalable

Le sportif lambda ne peut, sur un cou de tête, participer à un ultratrail tel que celui du Mont-Blanc. Car, pour rejoindre l'aire de départ, il faut avoir fait se preuves auparavant, lors d'épreuves d moindre importance. Ceux qui ont assés de points peuvent s'inscrire à un tirage au sort, en espérant qu'il leur sera favorable. Des coureurs de l'ESM sont d'ores et déjà partants pour l'UTMB 2013. (sont Magali Dujaquier, Marco Piacenini, Olivier Dumont, Joseph Piccini, Alain Giovannangelo, Pierre Jadot, Bernard Paulus. Quant à Philippe Maigne et Thomas Dupuis, ils disputeront la CCC. ■

196096

MARATHONING 2012

Place	NOM	PRENOM	Nbre	Année	LIEU	Meilleur temps
1	Barbier	Benjamin	1	2012	Hambourg	02:23:48
2	Peeters	William		1980	Neuf-Brisach	02:26:58
3	Henin	Didier	42	1996	Etten-Leur	02:28:25
4	Poncelet	Georges	10	1993	Charleville	02:33:12
5	Dewolf	Philippe	8	1986	Berchem	02:34:00
6	Francis	Alain	11	2006	Echternach	02:34:36
7	Piacentini	Marco	44	1985	Neuf-Brisach	02:34:53
8	Adant	Georges	59	1987	Berchem	02:38:58
9	Ponthier	Claude	8	1993	Etten-Leur	02:41:00
10	Magis	Bernard	3	1997	Gand	02:42:46
11	Bilon	Eusebio	13	1996	Huy	02:43:00
12	Mineur	Serge	20	1990	Berchem	02:43:03
13	Remy	Philippe	25	2001	Echternach	02:43:42
14	Drygalski	Joël	2	2000	Chambord	02:45:34
15	Brunebarbe	Joël	14	2005	Lyon	02:45:54
16	Thiebaut	Thierry	3	1999	Berlin	02:47:00
17	Fondu	Jacques	5	2002	Echternach	02:47:12
18	Muryn	Marc	17	1983	Lessonnes	02:49:01
19	Paulus	Philippe	12	2012	Francfort	02:49:49
20	Lhermitte	Jean-Marie	10	1987	Liège	02:49:50
21	Mathieu	Jean-Pierre	20	1989	Cologne	02:50:47
22	Mailier	Christian	22	2005	Echternach	02:51:10
23	Gouverneur	Benoit	2	2012	Francfort	02:51:28
24	Marek	Ivan	19	1988	Echternach	02:52:01
24	Kadim	Mohamed	2	1998	Echternach	02:52:46
26	Lucq	Alain	5	1997	Anvers	02:52:53
27	Hauglustaine	José	9	1988	Ronquières	02:55:47
28	Froment	Sabine	4	2003	Echternach	02:55:57
29	Adant	France	10	2003	Echternach	02:57:17
30	Cardillo	Mario	5	1994	Etten-Leur	02:58:00
31	Vigneron	Roger	2	1996	Gand	02:58
32	Bourgeois	Sébastien	3	2011	Amsterdam	02:58:07
33	Montessino	Jean-Paul	8	1991	Eindhoven	02:58:19
34	Houyoux	Jean-Pierre		2012	Francfort	02:58:33
35	Thibaut	Louis	1	2011	Amsterdam	02:59:12
36	Paulus	Bernard	18	2003	Normandie	02:59:59
37	Antenucci	Mauro	19	2002	Nantes	03:01:49
38	Di Silvio	Paolo	5	2000	New-York	03:01:58
39	Carpentier	Patrick	18	1994	Etten-Leur	03:02:00
40	Wieczor	Kevin	4	2012	Francfort	03:02
41	Dewulf	Luc	13	2004	Echternach	03:03:11
42	Mineur	Olivier	1	1999	Echternach	03:04:00
43	Stalon	Yves	2	2006	Echternach	03:05:46
44	Tomassetti	Yohan	9	2011	Rotterdam	03:05:55
45	Denys	André	2	1997	Gand	03:06:00
46	Wallerand	Jean-Marc	13	1991	Huy	03:06:32
47	Vanden Berghe	Steve	5	2012	Francfort	03:06:56
48	Skrobis	Michel	5	1996	Echternach	03:07:29
49	Van Damme	Jacques	3	1996	Beloeil	03:08:00
50	Drugmand	Marcel	6	1992	Echternach	03:08:07
51	Dumont	Oscar	2	1999	Anvers	03:08:40

52	Liégeois	Pol	6	1996	Spa-Liège	03:11:00
53	Soudan	Didier	4	1996	Anvers	03:11:00
54	Langelez	Paul	15	1993	Rotterdam	03:11:04
55	Vanderheyden	Jean-Emile	19	1993	Courtrai-Brug.	03:15:36
56	Covolán	Sergio	4	2011	Amsterdam	03:15:45
57	Decamps	Eric	2	2009	Dunkerque	03:16:39
58	Van Maeck.	Anne	17	2012	Toulouse	03:17:37
59	Piccinini	Giuseppe		2012	Francfort	03:18:53
60	Carmiaux	Michel	8	2000	Etten-Leur	03:19:17
61	Boutefeu	Jacques	68	1996	Anvers	03:22:00
62	Poty	Luc	20	1994	Anvers	03:22:00
623	Tibbaut	Jacques	11	1990	Gagny	03:24:52
64	Gilbert	Jean-Jacques	6	1993	Hauts-Seine	03:25:04
65	Manderlier	Eric		2012	Francfort	03:25:39
66	Denayer	Vincent	6	1999	Echternach	03:26:27
67	Falize	Emile	2	2012	Francfort	03:28:06
68	Delitte	Bénédicté	11	2011	Amsterdam	03:28:27
69	Hendrix	Daniel	14	1988	Bruxelles	03:28:34
70	Vandenbossche	Claude	6	2006	Visé	03:29:00
71	Sioli	Serge	5	1995	Anvers	03:29:36
72	Musin	Jean	1	1995	Etten-Leur	03:30:42
73	Drygalski	Michel	18	1998	Etten-Leur	03:31:00
74	Herpain	Cédric	6	2012	Bruxelles	03:33:33
75	André	Gérard	1	1993	Echternach	03:34:00
76	Jadot	Pierre	3		Bruxelles	03:35:00
77	Bellotto	Stéphane	2	2011	Amsterdam	03:36:25
78	Demain	Corinne	4	1998	Amsterdam	03:36:48
79	Pierard	Marie-Noëlle	1	2011	Amsterdam	03:42:00
80	Dorcimont	Chantal		2012	Francfort	03:44:28
81	Ballarini	Denis	3	2009	Beaujolais	03:48:00
82	Georges	Eric	1	2009	Dunkerque	03:48
83	Malvoz	Jean-Remy	1	1997	Echternach	03:49:41
84	Denis	Christian	6	2008	Eindhoven	03:51:52
85	Adam	Phil	2	1993	Echternach	03:52:00
86	Dujacquier	Magali		2012	Francfort	03:58:28
87	Gérard	Armand	1	2000	Etten-Leur	04:00:59
88	Galouzis	Petros	4	2000	Paris	04:01:00
89	Talluto	Vincent	2	2000	New-York	04:03:23
90	Gilles	Françoise	2	2003	Normandie	04:08:13
91	Pinsmaye	Raymond	2	1999	Médoc	04:13:57
92	Thirion	Fanfan	6	2008	Eindhoven	04:22:00
93	Leroy	Michel		2012	Francfort	04:36:20
94	Pepinster	Denis	1	1998	Médoc	06:10

JEU CONCOURS - Première manche

FEVRIER 2013 ESM

Nous voilà repartis pour une deuxième édition du jeu concours « périodique ». J'espère que le nombre de candidats au podium final va augmenter. Pour les trois premiers, +/- 30, 20 et 15 € en cadeaux. La participation est gratuite et Bernard Paulus défend bien entendu son titre 2012.

Chacun peut y participer, y compris les membres du CA. Je suis seul dans mes confidences.

Peu ou pas de changement pour 2013 : 4 manches à 10 points, les 3 prochaines manches étant livrées dans les 3 prochains périodiques. Même la participation à une seule manche vous permet de recevoir le petit souvenir de fin de saison.

Les nouveautés : Pour 10 points (ou 6, ou 3 ...ou 0) supplémentaires, vous recevrez lors de la manche 2, une question avec un 1^{er} indice. Avec la manche 3, un deuxième indice pour 6 points et avec la manche 4, le dernier indice pour 3 points. Vous pouvez répondre après le 1^{er} indice, mais attention, vous n'aurez droit qu'à une seule proposition. Si une erreur est commise, « Belgium 0 point »

Je vois que m'avez compris : le total maximalisé pour les 4 manches + la question à indices s'élèvera donc à 50 points. Allons-ydonc pour la première série

MANCHE 1 :

Question 1 : Aspects historiques - 3 points

Quels sont les nom et prénom de cet athlète belge qui détint le record du monde sur 3 000 m steeple et fut champion olympique de la même discipline, à Tokyo en 1964. Il se spécialisa ensuite sur les plus longues distances dont le marathon et battit ainsi le record du monde sur 20 km et sur l'heure en 1972. Cela ne me rajeunit pas...En ce temps-là, j'avais 20 ans...



Question 1 :
Nom et prénom :

Question 2 : Actualité culturelle - 3 points

Sur la pochette de leur dernier album, un groupe musical a repris un dessin basé sur une photo d'une finale en athlétisme aux JO d'Helsinki en 1952. Malheureusement, on n'y reconnaît guère les visages des Zatopek, Mimoun et Schade.

Quel est le nom de ce groupe ?



photo de base

Question 2 :

Nom du groupe :

Question 3 : Actualité

Associez les 8 noms de lieux avec le nom des courses qui leur sont associées : remplacez la lettre correcte dans la colonne centrale.

Wavre		Trail « La Zatonienne »
Braine-le-Comte		La Portelette
Wibrin		Jogging des Vergers en fleurs
Croatie		La Ronde des Moulins
Rochefort		Les Sentiers macas
Lobbès		Trail des Bosses
Ogy		Dans les foulées de Géna et Magonette
Blegny		Jogging des Fous du rire

Réponses à rentrer avant le 1^{er} mars à minuit avec talon complété dans la boîte aux lettres du club ou par email dewolfphilippe@yahoo.fr

Cadeaux aux trois premiers classés en fin de concours et en ordre de cotisation (questions subsidiaires si nécessité) + petit souvenir à chaque participant.

Bonne chance Wolphi

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Lobbès^{14h30} 23|02|2013

34^{ème} édition

Circuit de la Portelette

& Mini Portelette 6km

+ de 1000 participants en 2012

ESM
ENTENTE SPIRIDON MONCEAU

Une organisation de
L'Entente Spiridon Monceau
En collaboration avec l'Administration
Communale de Lobbès.

SUD
Région

VTT 24|02|2013

www.circuitdelaportelette.be

On recherche toujours activement des bénévoles: s'adresser à Bernard, Pierre, Olivier, Magali, Marcel...



Dimanche 24 février 2013

6^{ème} édition de



LA TRANSLOBBAINE

RANDO VTT

15 - 30 - 45 KM

LOBBES

Randonnée VTT sous forme de trèfle.
(3 boucles de 15 km)

Une Organisation de l'ESM
(Entente Spiridon Monceau)

Départ de 8h00 à 10h30
Ecole Libre de Lobbes

Ravitaillement prévu à la fin
de chaque boucle.

Douches, Bike-Wash,
Parc à vélos gardé,
Petite restauration.

PAF : 4€ quel que soit
le nombre de boucles.

Gratuit pour les moins
de 15 ans.

Réduction O2 Bikers.

Renseignements:

GSM 0476/43 88 18

Site : www.circuitdelaportelette.be



www.bikers.be



L'organisation est couverte par une assurance "responsabilité civile".
Cette assurance ne couvre pas les risques individuels des cyclistes qui renoncent
explicitement à tout recours envers les organisateurs.



CALENDRIER CHALLENGE CLUB 2013

Date	Course	Distance	Commentaires
16-févr.-13	Erpent	15 km	Challenge Delhalle
16-mars-13	Châtelineau	14 km	Nouvelle Delhalle, reprise partielle de la course des 3 vieux
23-mars-13	Vieusart	11,6 km	Challenge Brabant Wallon
6-avr.-13	Wibrin	15,3 km	Challenge Delhalle déplacement club
14-avr.-13	Ham sur Heure	14 km	JC Ham sur Heure
8-mai-13	RECOLILO	1h	Week end des courses à équipes ESM. Inscription obligatoire sous nom d'équipe ESM pour TDB et Ekiden
9-mai-13	Ekiden Charleroi à Trazegnies	42,195 km	
8 au 12 mai 2013	Tour de Belgique, dernière édition	Plein de km	
15-juin-13	Montigny le Tilleul	11,2 km	Challenge Province du Hainaut
30-juin-13	Leernes	12,5 km	Challenge Vals et Chateaux
10-août-13	Thieusies	11 km	Challenge Val de Sambre
25-août-13	Sart Eustache	12 km	Challenge Province du Hainaut
28-août-13	Courir Pour les Amis	3000 m	Contre la Montre, dans le parc, date à confirmer
31-août-13	Vaulx/Chimay	11,8 km	Challenge Guérit
21-sept.-13	Mont Ste Geneviève	11 km	Challenge Val de Sambre
19-oct.-13	Petite Chapelle	42,195 km	Marathon relais en équipe
Au choix	Marathon (Mont Blanc compris)	42,195 km	Un marathon à réaliser entre le 01 février et le 31 octobre
A ajouter	Trail distance intermédiaire	25 à 30 km	A déterminer, date et lieu communiqués ultérieurement

Voici donc le calendrier 2013 de notre Challenge Club.

Règlement et conditions d'entrée au challenge/de classement : Le principe reste le même mais une forme de contrôle sera plus stricte. Quand on court pour un club, on l'assume.

-S'inscrire via talon en annexe ou par email au plus tard le jour de la course de Leernes (30/06/12)

-Etre en règle d'inscription au club (cotisation – carte d'affiliation)

-Sur les épreuves, s'inscrire sous le nom de club ESM et courir sous les couleurs du club.

-Terminer 6 épreuves du calendrier. Les points seront calculés selon une formule prenant en compte la performance personnelle et le classement relatif dans l'épreuve. Les participations aux épreuves par équipes (RECOLILO, Ekiden de Charleroi, Tour de Belgique et Marathon relais de Petite Chapelle rapportent chacune 600 points). La forme d'attribution des points pour le marathon au choix n'est pas encore définie mais pourra être par défaut sous forme d'un forfait, valeur à définir.

Le trail de distance intermédiaire sera communiqué prochainement.

Sachant les aléas informatiques dans les publications des classements, une certaine tolérance sera admise dans les « oublis » dans les inscriptions sur le nom de club. Par contre, il est plus que chaudement recommandé de courir sous les couleurs de notre club, ce ne sont pas les tenues qui manquent et dans les variantes connues, y compris dans la non officielle blanche que des challengers ont reçu il y a déjà quelques saisons. **Sans commencer à fliquer les pelotons ni une recherche systématique dans les dossiers photos publiés sur la toile, nous faisons appel au bon sens de chacun : lorsque l'on court pour une épreuve du challenge de son club, on en porte fièrement les couleurs... ou on s'abstient ou encore on se pose la question de savoir pour qui « on roule ».**

Cependant, ce sera « Tolérance zéro » pour l'Ekiden de Charleroi Trazegnies ou le Tour de Belgique : les participants devront IMPERATIVEMENT être inscrits sous une équipe spécifiquement ESM pour que leur course soit comptabilisée au challenge.

Bulletin d'inscription à remettre ou transmettre les infos à Philippe Remy (en principe, présent les mercredis après 18h30 et généralement le dimanche, au Club House).

Inscription Challenge Jacques Van Reusel 2013

(si extrait du bulletin, pensez à photocopier pour éviter d'enlever les infos de l'autre côté de la page)

Challenge ADULTE – MINI (barrer la mention inutile)

NOM :

PRENOM :

Taille haut* : XS S M L XL XXL XXXL

Taille bas* : XS S M L XL XXL XXXL

Pointure :

***entourer. Ces points ne sont considérés que comme indicatifs.**

A remettre directement à Philippe Remy ou via le Club House ou transmettre les informations à phil.remy@infonie.be

LA PRINTANIERE ERPENT

1ère manche du challenge ESM

Samedi 16/02/2013 - 14h30

Parcours en une boucle de 15,7km sur chemins forestiers et routes de campagne.

À chacun son rythme ! La Printanière, un défi, un plaisir. Le vôtre !

GPS : Place Notre Dame de la Paix-Erpent

Inscription :

Inscription en ligne sur le site : <http://www.rcnamur.be>, par mail à l'adresse printaniere@rcnamur.be ou encore par courrier, au plus tard pour le 06 février 2013, chez Alain ANTOINE, rue du Grand Feu, 68 à 5004 Bouge.

Paiement de 7,00 € par virement sur le compte BE58 7320 0321 3579

les coureurs inscrits au Challenge Delhalle 2013 peuvent déduire 1,00 € du montant ci-dessus.

Toute pré-inscription dont le paiement n'aura pas été enregistré la veille de la course ne sera pas prise en compte.

Sur place, le jour de la course (de 12h00 à 14h00): 9 €.

Secrétariat, vestiaires, consigne et douches chaudes :

Collège Notre-Dame de la Paix.

Ravitaillements :

Aux kilomètres 5,5 et 11,5 : eau, quartiers d'orange, sucre...À l'arrivée: Thé chaud, eau, quartiers d'orange, pain d'épices...

LA CASTELLINOISE CHATELINEAU

2ème manche du challenge ESM

Samedi 16 mars 2013 - 15 h

Parcours

Parcours de 14 km ouvert à tous. 95% sur sentiers forestiers et chemins campagnards avec comme difficulté, une côte de 560m au 5,5km.

GPS : Rue de l'Eglise - Châtelineau

Inscription.

Bulletin d'inscription à renvoyer pour le 10 mars 2013, au plus tard à : Coniglio Mario rue Ranwez, 70 6120 Ham-sur-Heure ou par E- mail : mc@jacquesdelens.be

Inscription possible on line sur le site: <http://la.castellinoise.blogspot.com>

Régler la participation aux frais par virement au compte : BE88 1420 6309 0441

Accès : Sur le R3 Sortie Soleilmont .

Préinscription

Delhalle : 6€* Non Delhalle : 7€

Inscription sur place :

Jusque 14h30 : 9€

Courses annexes

14h : courses enfants 500m – 1000m –1500m

15h15 : 6km

Classement Vellereille-lez-Braveux 9km96 Conditions hivernales dantesques qui ont retenu plus d'un à la maison. 92 classés

- 6. Bisciglia Frédéric 42'
- 20. Deletrain Nathalie 46'50 1^{ère} Gén et 1^{ère} A1
- 50. Dorcimont Chantal 54'57 2A2
- 51. Denis Christian 55'04 4V3
- 55. Janssens Alain 55'25 2V4
- 73. Laffineur Christian 1h00'59
- 76. Vanden Berge Steve 1h02 (arrivé en retard)
- 78. Malvoz Jean-Remy 1h02' 16 4V4
- 90. Thirion Françoise 1h13'11 1A3

Sur le 5kms, je n'ai pas de classement mais on citera les valeureux qui ont participé : Jérémy Liégeois, Pascal Bertiaux, Eric Manderlier, Pascal Liégeois, Patricia Delmotte, Wozny Eric, Luc Dewulf et Rigarda

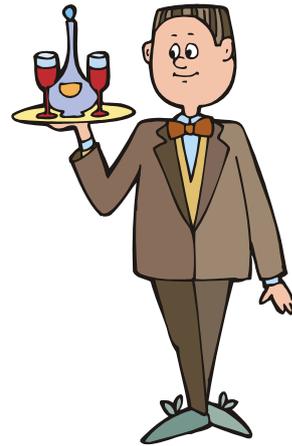


Classement Nivelles 10kms 5 26/01/2013 785 classés

- 1. Thomas Benoit 33'51
- 22. Louis Thibaut 38'37
- 94. Alain Givannangelo 42'20
- 206. Alain Wéry 46'42
- 234. Virginie de Houck 47'31
- 263. Luc De Wulf 48'07
- 326. Gérard Sanglier 49'57 (?)
- 575. Julia Bobbelaere 1h03'18
- 665. Jean-Remy Malvoz 1h03'18

LA VIGNERAIE.

Avenue Jules Henin, 5
6000 Charleroi.
Tél. 071 31 32 27
GSM 0475 41 05 73
Fax 071 32 54 09
lavigneraie@skynet.be
Site web: www.lavigneraie.com



Le magasin est ouvert du lundi au samedi de
10h00 à 18h00 sans interruption.

Le restaurant est ouvert tous les midis de la semaine, fermé le
soir et les samedis et dimanches.

Cuisine de terroir et familiale.

Les vins sont servis au prix magasin majoré de 6,20 € de droit
de bouchon.

VOTRE IMPRIMEUR DEPUIS 



TOUS DOCUMENTS
PRIVÉS & COMMERCIAUX

IMPRIMERIE

pa.print@yucom.be

- Imprimerie
- Lettrages
- Autocollants
- Textiles
- Etiquettes
- Bâches
- Etc...

209 rue de Marchienne - 6534 GOZÉE

Tél.: 071/56.10.25

79, Grand Rue 7000 Mons
065 / 724 196



Courez !

Où Vous voulez...
Comme voulez...

Mais pas avec
n'importe quoi

Votre meilleur spécialiste
en équipement pour
coureurs à pied

Du débutant au confirmé

Achat en magasin ou en ligne... par simple virement

Les cartes privilèges ESM sont disponibles au Club House

SPRL Boucherie Foulon

Boucherie - charcuterie - fromagerie

Le spécialiste des rôtis préparés

Réductions faites pour associations et clubs sportifs

Place de Beignée, 2
Ham-sur-Heure

Tél/fax: 071.21.30.34